Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

# HAMBURGUER DE SALMÃO

1 porção

## INGREDIENTES

- 1 lombo de salmão (125g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g) - Picada
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- Sal e sumo de limão q.b.

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar o salmão (limpo de pele e espinhas) - até obter uma massa moldável.
2º Misturar com a cebola e o ovo.
3º Temperar e incorporar.
4º Formar um ou mais bolas e espalmar até obter um hamburguer.
5º Confecionar numa frigideira com um fio de azeite ou no forno (aprox. 15 min a 180ºC)
6º NOTA: Acompanhar com batata fritas no forno

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (402 g) | % DR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 99 kcal | 400 kcal | 20 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 36 g | 71 % |
| H. CARBONO | 1 g | 6 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 6 g | 26 g | 36 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 7 g | 33 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 10 % |
| SÓDIO | 1619 mg | 6515 mg | 271 % |